

認識代謝症候群



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

代謝症候群目前仍只是一群容易導致心血管疾病的危險因子的總稱，而非是一個疾病，因此在診斷上仍應依其所具有的各個危險因子進行臨床診斷，並告知病患。

一、誰是代謝症候群患者：

判定標準如下，符合 3 項(含)以上即可判定為代謝症候群。

危險因子	異常值
1. 腹部肥胖	男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ (35 吋)、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ (31 吋)。
2. 血壓偏高	收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是服用醫師處方高血壓治療藥物。
3. 空腹血糖偏高	空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方治療糖尿病藥物。

危險因子	異常值
4. 空腹三酸甘油酯(TG)偏高	$\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方降三酸甘油酯藥物。
5. 高密度脂蛋白膽固醇(HDL)偏低	男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$

二、為什麼會得到代謝症候群？

不良的生活型態約佔 50%、遺傳因素約佔 20%。家族中有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，其代謝症候群的機率比一般人高。低纖、高糖、高油脂飲食與過量飲酒習慣的人容易有代謝症候群。壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長時間容易造成代謝症候群。

三、胰島素阻抗是發生代謝症候群的原因：

血液葡萄糖需要胰島素幫忙才能進入細胞提供能量，胰島素阻抗就是細胞

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.166：認識代謝症候群」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：_____，說明日期：_____年_____月_____日，病人或家屬：_____，關係：_____

對胰島素敏感度變差，血液葡萄糖不容易進入細胞內，身體代謝就會出問題。

四、以腹部肥胖偵測代謝症候群：

腹部肥胖代表內臟脂肪堆積多。身體質量指數(BMI)是國際通用的肥胖指標，但尚無法完全反應內臟脂肪堆積的程度，腰圍代表脂肪的分布，腰圍粗、內臟脂肪多更容易導致代謝異常。

五、預防代謝症候群，五大絕招要做到：

1. 第一招：聰明選、健康吃：

運用「三低一高」健康飲食口訣(低油、低糖、低鹽、高纖)。

2. 第二招：站起來，動 30：

減少久坐；一天至少運動 30 分鐘。

3. 第三招：不吸菸、少喝酒。

4. 第四招：壓力去，活力來：

轉移憂慮，適當發洩，如運動、聊天、閱讀、唱歌、寫日記、運用幽默感。改變對於事件的看法，正向思考，尋求家人朋友協助。如果前面的方法您

都嘗試過了，還是沒有用的話，建議您勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助。

5. 第五招：做檢查，早發現：

善用成人預防保健檢查。

參考資料來源：衛生福利部國民健康署「代謝症候群學習手冊」(105 年版)

制定日期：97 年 11 月

修訂日期：109 年 08 月(4)

審閱日期：113 年 04 月